



NEWS RELEASE

Michelle Pemberton
Planning & Grants Specialist
(970) 522-3741 x1239
michellep@nchd.org

Septiembre 29, 2020

INFORMACIÓN INMEDIATA

Responder a los desafíos mentales y emocionales del COVID-19

Sterling, Colo. - 29 de septiembre de 2020: La pandemia de COVID-19 ha traído numerosos trastornos a nuestras vidas y esto ha aumentado las respuestas al estrés en todos los niveles para las personas, familias, organizaciones y comunidades. Todos estamos sufriendo pérdidas. Las cancelaciones de eventos especiales son difíciles. Las personas que se encuentran en un grupo de alto riesgo enfrentan el desafío de tener que continuar aisladas en el hogar y perder el contacto social y las relaciones que tenían hace unos meses. La pérdida puede diferir entre las personas, pero cada pérdida duele. No solo ha habido pérdidas en los últimos meses, sino que también hay un dolor anticipado. ¿Qué depara el futuro? ¿Qué seguirá igual y qué nunca volverá a ser lo mismo?

Nuestras circunstancias y experiencias resultantes a menudo difieren de otras personas en nuestras vidas. Todos respondemos de manera diferente al estrés en función de nuestros antecedentes, personalidad, la comunidad en la que vivimos y nuestras circunstancias específicas. Muchas de las respuestas que experimentan las personas son reacciones normales y comunes a situaciones anormales. Dondequiera que esté procesando sus emociones y circunstancias, no está solo. Cuando regrese a casa de un viaje, debe desempacar su maleta para luego volver a empacarla y seguir adelante. Lo

mismo ocurre con las emociones para poder avanzar y hay muchas formas de procesar las emociones:

- Recuerde limitar su consumo de medios. Busque fuentes confiables para obtener la información más reciente sobre COVID-19, pero limite las noticias.
- Tómese el tiempo para concentrarse en lo que es bueno a su alrededor. Algunos días puede ser más difícil ver lo bueno, pero es importante buscar lo bueno y no solo concentrarse en lo que está mal. Llevar un diario de gratitud puede ayudar.
- Asegúrese de concentrarse en los hechos, no en los rumores.
- Establezca expectativas realistas. No se compare con los demás porque su nueva normalidad puede no verse igual que la suya.
- Tomar un descanso.
- Hay cosas que están fuera de su control, pero es importante concentrarse en aquello sobre lo que sí tiene control. Puede ser útil crear nuevas rutinas y tradiciones. Además, tómese este tiempo para crear algunos recuerdos nuevos que quizás no haya tenido tiempo de crear previamente.

Debido al aumento del estrés para las personas, las familias y las organizaciones durante este tiempo desafiante, queremos recordarles a todos que hay apoyo a través de los recursos de asesoramiento locales. Para obtener más información sobre los proveedores disponibles en el noreste de Colorado, visite

<https://www.nchd.org/behavioralhealth>.

Otro recurso local importante es la comunidad de fe. Los pastores y sacerdotes locales están disponibles para que usted pueda hablar y orar también.

###